P 505327/526 Afgiftekantoor: Gent X

N° 108
JANVIER / FÉVRIER / MARS 2009

profil

LE TRIMESTRIEL DE PARTENA-OZV

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

Maîtrisez votre budget santé

Boutique santé en ligne

Soins à domicile







profil

N° 108
JANVIER / FÉVRIER / MARS 2009



edito

En 2008, la mutualité Partena a démontré son souci de rencontrer les besoins de notre société. Ce sera encore le cas en 2009, avec les solutions que nous proposons pour rencontrer ces besoins:

- Le temps vous manque. Comment vous en sortir? Nettoyer, lessiver, repasser,… il faut que ça se fasse. C'est ce à quoi vous aide Partena Titres-services.
- Nos consultantes spécialisées dans les questions liées à la maternité rendent visite aux futures mamans, pour évoquer et préparer avec elles, les aspects pratiques de l'arrivée du nouveau-né.
- Le phénomène du vieillissement de notre société mérite tout autant notre attention. La plupart des gens souhaitent poursuivre leur existence dans leur environnement familier, aussi longtemps que possible. Nous leur offrons les moyens de conserver le confort de vie nécessaire pour y parvenir. C'est l'objectif poursuivi par nos conseils d'ergothérapeute pour l'adaptation de l'habitation à leurs besoins, ou par l'organisation des soins, infirmiers notamment, à domicile. De même, les personnes désireuses de hâter leur complet rétablissement après une hospitalisation ou une maladie, pourront passer un séjour de soins dans notre centre spécialisé de Dunepanne.

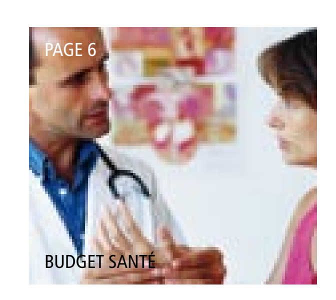
Nous gardons aussi un œil sur les nouvelles technologies, qui nous permettent de vous faire accéder facilement et efficacement à nos services. C'est ainsi que notre Boutique santé en ligne a évolué pour devenir une véritable boutique en ligne.

Comme vous pouvez le constater, nous vivons, tout comme vous, 'à fond la vie'. En 2009 aussi.

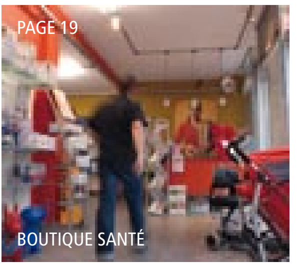
Meilleurs vœux pour l'année nouvelle,

Stefaan Lauwers, Administrateur-directeur de la mutualité Partena

au programme







sommaire

2 **Les échos de Profil**
4 **Forfait augmenté maladies chroniques**
4 **Incapacité de travail et travail à temps partiel**
5 **Dépistage du cancer colorectal**
6 **Maîtrisez votre budget santé**
8 **Soins dentaires**
9 **Les lunettes de vos enfants**
10 **Votre armoire à pharmacie**
11 **Partena.brèves**
12 **Le médecin traitant et Internet**
14 **Soins à domicile**
16 **Astuces pour bouger**
17 **Hospitalia**
18 **Se baigner en toute sécurité grâce à la Boutique santé**
19 **La Boutique santé vous présente sa boutique en ligne**
20 **L'attaque d'apoplexie**
22 **Séjour de soins à Dunepanne**
23 **Voyage santé en Turquie**
24 **Beebee: décodeur pour bébé hurleur**
25 **Beebee: en attendant bébé**
26 **Avec Partena au Boudewijn Seapark**
27 **Savourer: Thermen & Beauty Group**
28 **Vacances pour les jeunes à partir de 50 ans**

Ont collaboré à ce numéro:
Diane Albert, Cécile Avril, Johan Boone, Peter Cristiaensen, Bert Corremans, Ellen De Vriese, Ilse Hens, Christian Horemans, Pascale Janssens, Myriam Lefrancq, Pierre Lété, Veerle Mersy, Annick Messely, Lynn Pellens, Véronique Poriau, Nathalie Raes, Dominique Rampelbergh, Nathalie Renna , Stéphanie Reynaert, Joeri Staessen, Dr. Christophe Van den Bremt, Ellen Van den Bulcke, Ann Van der Borgt, Emilie Vanderstichelen, Valérie Vander Veken, Wim Van Hecke, Patricia Verstraete, Steven Vervaet, Karen Willems, Stéphanie Zouliamis
Secrétariat de rédaction: Ilse Hens, Pierre Lété
E-mail: info@partena-partners.be
Composition: James & Co - Impression: Moderna
Editeur responsable: Stefaan Lauwers
Coupure Links 103 - 9000 Gent - T. 09 269 85 01 - 0411.696.011



Affiliés à l'Union des Editeurs de la Presse Périodique



les échos de **profil**



Critères de remboursement imprécis pour la chirurgie plastique!

La chirurgie plastique a le vent en poupe mais il reste encore beaucoup de précisions à apporter aux critères de remboursement. Le Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE) formule une série d'avis en la matière.

En principe, seule la chirurgie reconstructive est remboursée par l'assurance maladie. Il existe toutefois une zone d'ombre entre interventions reconstructives et esthétiques. C'est pourquoi le KCE prône l'établissement de listes par l'Inami, qui distingueraient sans équivoque les interventions remboursées de celles qui ne le sont pas.

Pour garantir la qualité des interventions et la sécurité du patient, le KCE énonce aussi quelques recommandations: un nombre limité de médecins autorisés à exercer la chirurgie plastique, des informations claires au patient et un enregistrement des cabinets privés.

Source: KCE



© PHOVOIR

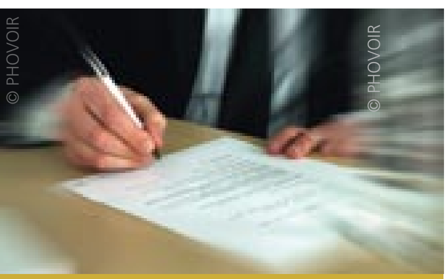
Les dangers liés aux médicaments

Ah qu'il a l'air innocent, ce petit cachet blanc! Hélas, il n'est pas toujours anodin. En effet, chaque année, environ 200.000 Européens décèdent suite à la prise d'un mauvais médicament, selon le Pharmaceutical Group of the European Union (PGEU).

Le rapport du PGEU démontre que 20 à 30% des patients ne suivent pas leur traitement correctement. Seule la moitié des patients continueraient à prendre leur médicament contre le cholestérol après une période de 6 mois. Cette inobservance thérapeutique peut pourtant être fatale pour le patient.

Les patients ne sont pas seuls en cause, il y a aussi des erreurs de distribution de médicaments dans les hôpitaux. Les pharmaciens ont également une lourde responsabilité, celle de sensibiliser le patient par rapport à une utilisation judicieuse des médicaments.

Source: PGEU



© PHOVOIR

Les consultations des médecins passées au crible

Les salles d'attente des médecins généralistes ne désemplissent pas. Une étude réalisée par l'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (Inami) a passé au crible le profil d'activités de tous les médecins.

Porter la blouse blanche, c'est très gratifiant mais il ne faut pas pour autant sous-estimer les responsabilités que cela inplique. Il s'avère qu'un médecin apporte aide et conseils à près de 21 patients par jour.

La majorité des médecins (63 %) consacrent environ 25 minutes à leurs patients. Un médecin sur quatre fait encore mieux avec 30 minutes alors que 10 % des médecins posent leur diagnostic en 15 minutes. De plus, on note que les médecins hommes consacrent moins de temps à leurs patients que leurs consœurs.

Source: INAMI

L'Europe, plus que jamais le Vieux Continent à partir de 2015?

D'après les projections de population réalisées par Eurostat (l'Office statistiques des Communautés européennes), au cours de la période 2008-2060, le nombre annuel de naissances devrait progressivement diminuer alors que le nombre annuel de décès ne cesserait d'augmenter. En conséquence, à partir de 2015, les décès devraient dépasser les naissances marquant la fin de la croissance démographique par accroissement naturel. De même, conformément aux scénarios de vieillissement de la population prévus pour les prochaines décennies, le nombre de personnes âgées de 80 ans ou plus devrait être multiplié par près de trois en 2060. Les plus fortes croissances démographiques devraient se situer à Chypre (+66%), en Irlande (+53%), au Luxembourg (+52%) et au Royaume-Uni (+25%). La Belgique ne devrait pas être en reste puisque la population devrait passer de 10,6 millions d'habitants, à l'heure actuelle, à 12,3 millions en 2060. Cette croissance de 15,4% est nettement supérieure à la moyenne européenne. En effet, en passant de 495,4 millions à 505,7 millions entre 2008 et 2060, la population de l'Union européenne ne devrait progresser que de 2,1% au cours du prochain demi-siècle.

Source: Eurostat

Pénurie d'organes et de donneurs

La patience est un don de Dieu. Pour les malades en attente d'une transplantation vitale, ce dicton n'est qu'une mince consolation. Les listes d'attente de greffe s'allongent jour après jour selon l'Université de Gand.

Le nombre de donneurs en Belgique a diminué de 7% durant les six premiers mois de l'année. Plus de 80.000 personnes se sont pourtant inscrites comme donneurs d'organes. Mais ce chiffre ne fait pas le poids face aux 192.652 concitoyens officiellement opposés à donner leurs organes.

Et pourtant en Belgique, tout le monde est automatiquement censé devenir donneur. Mais l'autorisation de la famille est essentielle pour l'opération et cette procédure prend souvent trop de temps. Pour accélérer le mouvement, il est conseillé de se faire enregistrer comme donneur d'organes, auprès de son administration communale.

Source: Université de Gand

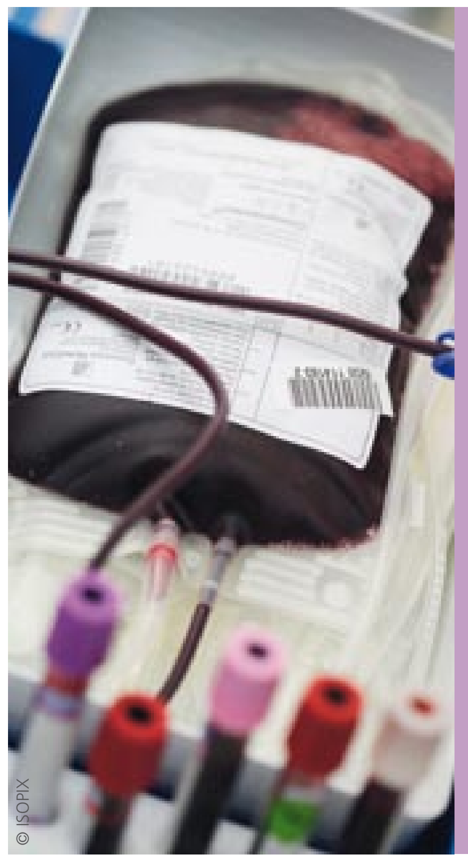
Publicité pour la promotion de la santé

Des travailleurs en bonne santé sont les garants d'une entreprise en pleine forme. Nous allons travailler de plus en plus longtemps et le besoin en promotion de la santé ne va cesser d'augmenter.

A partir de 45 ans, le poids du travail devient de plus en plus lourd à porter. Cette diminution de capacité augmente le risque d'absentéisme. Pour éviter que les gens finissent, avec l'âge, par traîner les pieds pour aller travailler, il est indispensable de promouvoir la santé au travail.

Cela profitera tant aux travailleurs qu'aux employeurs. En effet, la promotion de la santé crée une atmosphère de travail positive et diminue le stress, ce qui permet une meilleure organisation.

Les service externes de prévention et de protection au travail sont à cet égard des interlocuteurs privilégiés du monde de l'entreprise.



© ISOPIX

Le sang en Belgique

Le don de sang est encore trop peu répandu en Belgique. Il s'agit pourtant d'un geste généreux, dont on peut s'enorgueillir. Test-Santé a réalisé une enquête auprès de 3.032 personnes pour sonder les motivations des donneurs et de ceux qui s'abstiennent.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles nous sommes nombreux à ne pas donner notre sang. Ainsi, 21 % des personnes interrogées déclarent avoir peur de l'aiguille. La peur de contracter une maladie ou une infection est également très présente chez nos concitoyens.

Pourtant, l'élan empathique est bien présent chez la plupart d'entre nous. La solidarité et le manque de sang sont les principaux facteurs de motivation pour le don de sang. En outre, 38 % des personnes interrogées considèrent ce geste comme un devoir moral.

Vous voulez donner votre sang? Alors consultez vite le site de la Croix-Rouge de Belgique dédié au don de sang, www.transfusion.be. Vous y trouverez les coordonnées des lieux et dates de collectes organisées par la Croix-Rouge.

Les loisirs des jeunes

Après les devoirs, place aux hobbies et aux loisirs. A quoi s'intéressent nos jeunes? Pour le savoir, le CRIOC a réalisé une étude.

La télévision est toujours le numéro un incontesté: tous les jeunes entre 10 et 18 ans consacrent une partie de leur temps à la regarder. Cette dernière est suivie de très près par l'écoute de la musique sur une installation stéréo ou sur un mp-3. Les mouvements de jeunesse, les musées et les expositions ont moins la cote et n'intéressent qu'un jeune sur trois.

L'hégémonie de la TV a un effet néfaste sur la pratique sportive. C'est pourquoi le CRIOC appelle de ses vœux la création d'outils comme les chèques-sport pour éveiller l'intérêt des jeunes. La culture devrait idéalement aussi recevoir une place plus importante chez les jeunes gens.

Source: le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (CRIOC).



© PHOVOIR


© PHOVOIR

Forfait augmenté
pour certaines maladies chroniques

Bonne nouvelle pour les personnes bénéficiant du 'forfait maladie chronique' et confrontées aux frais les plus élevés: le montant du forfait a considérablement augmenté!

Surfez malin
Envie d'en savoir plus sur le forfait maladie chronique?
Surfez sur www.partena-partners.be et cliquez sur 'Nos services'. Sélectionnez ensuite 'Remboursement soins de santé'. Vous trouverez toutes les informations voulues sous 'Forfait maladie chronique'.

Les personnes atteintes d'une maladie chronique pouvaient déjà obtenir, sous certaines conditions, un 'forfait maladie chronique' leur permettant d'alléger leurs importantes dépenses de soins de santé. En effet, il arrive régulièrement que les malades chroniques doivent supporter, même après l'intervention de la mutualité, des coûts plus importants que les personnes occasionnellement malades.

Montant doublé!

Le montant de ce 'forfait maladie chronique' s'élève à 261,97 euros[1] par an. De plus, depuis le 1er janvier 2008, une nouvelle mesure permet aux malades chroniques qui en ont le plus besoin d'obtenir une intervention forfaitaire doublée, soit 523,94 euros. Seuls les malades chroniques qui ont droit, avec accord du médecin conseil pour une période d'au moins trois mois, au forfait B et C pour soins infirmiers à domicile sont concernés. Il s'agit généralement de patients qui ont besoin de soins lourds ou qui sont alités.

Augmentation de 50%

D'autres patients bénéficient d'une augmentation de leur forfait de 50%. Celui-ci passe donc de 261,97 euros à 392,96 euros. Sont concernés les patients qui:

- Satisfont aux conditions permettant l'octroi de l'allocation d'intégration ou pour l'aide aux personnes âgées (avec un handicap dont le degré d'autonomie a été fixé à 12 points au moins);
- Sont en incapacité de travail et bénéficient d'une allocation pour l'aide d'une tierce personne.

Comment obtenir cette augmentation de forfait?

Si vous avez droit à une augmentation de votre 'forfait maladie chronique', vous recevrez automatiquement le montant adapté sur votre compte. Vous n'avez aucune démarche à entreprendre.

[1] Montant valable au 1er janvier 2008. Ces montants sont adaptés au 1er janvier de chaque année, en fonction de l'index santé.



Le travail à temps partiel
pendant une incapacité de travail? Jamais sans une autorisation préalable du médecin conseil !

Vous êtes en incapacité de travail et souhaiteriez reprendre une activité professionnelle à temps partiel? Dans ce cas, n'oubliez pas de demander l'autorisation préalable du médecin conseil de la mutualité!

Que ce soit à raison de quelques heures par jour, à temps partiel ou un jour par semaine, vous vous sentez capable de reprendre une activité professionnelle malgré votre incapacité de travail. C'est possible, si le médecin conseil vous y autorise, sur base d'une série de critères médicaux.

Avant toute chose, vous devez en faire la demande au médecin conseil de la mutualité. Sans son autorisation préalable, vous risquez des sanctions et vous devrez rembourser les indemnités qui vous auront été octroyées pendant les jours où vous aurez travaillé. L'autorisation que vous accorde le médecin conseil peut être de courte durée ou à durée indéterminée.

Si vous vous trouvez en incapacité de travail, avertissez toujours la mutualité avant de reprendre vos activités à temps partiel.

Un formulaire d'autorisation vous sera délivré immédiatement après l'examen médical ou vous sera envoyé par courrier dans les 8 jours calendrier, après la décision. Ce formulaire précisera notamment les conditions d'exercice de l'activité. Vous devez donc être en possession de ce document écrit avant de commencer toute activité. Bien entendu, vos indemnités seront revues en fonction de la rémunération que vous percevrez.

Surfez malin
Vous voulez solliciter une autorisation de reprise de vos activités à temps partiel pendant votre incapacité de travail?
Faites-en la demande en ligne! Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line. Dans la rubrique 'Mes demandes et déclarations', cliquez sur 'Reprise de travail à temps partiel' et complétez le formulaire. Si le médecin conseil approuve votre demande, vous recevrez une reconnaissance d'incapacité de travail à temps partiel.



Programme de dépistage
du cancer colorectal: pour réagir plus tôt

Plus de 7.500 personnes sont atteintes d'un cancer colorectal chaque année en Belgique. Il s'agit ainsi du cancer digestif de loin le plus fréquent, associé à une mortalité élevée. C'est pourquoi, un programme de dépistage du cancer colorectal sera mis en place au début de cette année. L'objectif: réduire la mortalité par un diagnostic précoce. Si un polype est découvert assez tôt, son ablation empêchera sa transformation en cancer. Et si un cancer est découvert à un stade précoce, les chances de guérison sont plus élevées.

La première étape du dépistage

La recherche de sang occulte dans les selles a été retenue comme test de dépistage. On parle de sang occulte car il n'est pas détectable à l'œil nu, d'où la nécessité d'un test médical. Ce dépistage est destiné aux personnes les plus susceptibles de développer un cancer colorectal. Ce sont les individus âgés de 50 à 74 ans, tranche d'âge où le risque de développer un cancer colorectal augmente régulièrement. Ces personnes pourront, dans une optique de prévention, bénéficier du remboursement du test tous les deux ans.

Et la coloscopie?

Si le patient a des antécédents de cancer colorectal ou de maladies inflammatoires du gros intestin, il ne sera pas retenu comme candidat pour le test de recherche de sang occulte dans les selles. Il sera dirigé directement vers un spécialiste en gastroentérologie. Et ce médecin le soumettra à un examen plus approfondi: la coloscopie. Ou encore à d'autres tests complémentaires s'il le juge nécessaire. L'attitude du médecin sera la même avec le patient qui a des prédispositions héréditaires.

Vous ne faites pas partie du groupe cible mais avez des craintes par rapport au cancer colorectal?
Parlez-en à votre médecin généraliste.

En pratique, comment devrez-vous procéder?

A partir de 50 ans, vous serez invité tous les deux ans à vous présenter chez votre médecin traitant. Il pourra répondre aux questions que vous vous posez au sujet de ce dépistage et vous indiquera la façon de réaliser le test. C'est aussi lui qui décidera, sur base de votre état de santé, de vos antécédents ou de vos prédispositions héréditaires, de vous faire passer le test de recherche de sang occulte dans les selles ou de vous envoyer chez un gastroentérologue. Cette visite chez votre médecin généraliste est essentielle car elle est réellement la première étape en matière de prévention.

Et après le test?

- Le résultat du test est négatif: vous ne devez subir aucun examen complémentaire et vous recevrez une nouvelle invitation deux ans plus tard pour refaire le même test.
- Le résultat est positif, c'est-à-dire qu'on détecte la présence de sang occulte dans les selles: vous êtes renvoyé chez le gastroentérologue pour y subir, en principe, une coloscopie (ou d'autres tests complémentaires selon l'avis du spécialiste).

La campagne de dépistage débutera donc cette année. Pour plus d'informations, contactez votre médecin généraliste.

Merci au Professeur Edgard Coche pour sa collaboration!



5 bons plans
pour réduire vos dépenses de santé

Personne ne l'ignore: le coût de la vie a considérablement augmenté ces dernières années. Pour limiter les frais, les ménages belges tentent de trouver des moyens de dépenser autrement ou moins, notamment lorsqu'ils font leurs courses. Mais il n'y a pas que dans vos 'emplettes' qu'il est possible de faire des économies. Sans renoncer à rien, les dépenses de santé peuvent elles aussi être revues à la baisse grâce à quelques petites mesures qu'il suffit de bien connaître…

Certes, votre santé ou celle de vos enfants, n'a pas de prix. Mais il ne faut pas croire que des tarifs élevés garantissent une qualité de soins supérieure. Vous ne serez pas moins bien soigné par un médecin qui applique les tarifs de la convention que par un médecin qui fixe lui-même ses honoraires. Le plus important reste certainement de conserver une relation de confiance mutuelle entre le dispensateur de soins et vous.

De plus, des mesures ont été prévues par la sécurité sociale pour alléger vos dépenses de santé. Ce serait dommage de ne pas en profiter…

Prestataire conventionné

Lorsque vous choisissez un médecin, dentiste ou paramédical, veillez, entre autres choses, à tenir compte du fait qu'il soit conventionné ou pas. Un médecin, dentiste ou paramédical conventionné s'engage, en effet, à respecter les tarifs fixés par la convention, entre les mutualités et les prestataires. Il s'agit d'un tarif déterminé, sans possibilité d'y ajouter des suppléments (sauf exceptions). Les prestataires non conventionnés sont, quant à eux, libres de fixer les honoraires qu'ils souhaitent et pour certains d'entre eux, les remboursements de la mutualité sont même diminués. C'est le cas pour tous les prestataires sauf pour les dentistes et les médecins.

Les médecins et dentistes peuvent également être partiellement conventionnés et appliquer les tarifs de la convention certains jours, à certaines heures ou à certains endroits. En principe, cette information doit être affichée dans la salle d'attente.

Surfez malin

Combien la mutualité rembourse-t-elle?
Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line. Sélectionnez la rubrique 'Mes remboursements'. Vous pourrez y calculer le montant de votre remboursement au moyen du(des) code(s) de nomenclature figurant sur votre attestation de soins donnés.

Exemple:

Selon les tarifs de la convention, une consultation au cabinet du médecin généraliste accrédité conventionné coûte 21,53 euros. La mutualité remboursera 16,02 euros (ou davantage si vous avez droit à une intervention majorée). Finalement, la consultation reviendra à 5,51 euros.

Demandez le DMG!

Le DMG (dossier médical global) regroupe toutes les informations relatives à votre santé, comme par exemple, vos consultations chez les spécialistes, les résultats des examens, les tests sanguins, les médicaments prescrits, etc. C'est généralement le médecin de famille qui le coordonne.

Avoir un DMG offre un double avantage: d'une part, il permet au médecin de famille d'avoir une meilleure vue d'ensemble sur l'état de santé et les antécédents médicaux du patient, et d'autre part, il permet de bénéficier d'une réduction de 30% sur le ticket modérateur pour une consultation chez le médecin qui gère le DMG ou celui qui y a accès.

Dans un cabinet de groupe, la réduction est valable pour tous les généralistes qui ont également accès à un même DMG. En cas d'absence ou de maladie du généraliste gérant le DMG, la réduction de 30% sera accordée pour une consultation auprès de son remplaçant, s'il indique la lettre G sur son attestation, suivie du numéro d'identification de son collègue.

Exemple:

Pour une consultation au cabinet d'un généraliste accrédité conventionné, la mutualité remboursera 17,68 euros au lieu de 16,02 euros si vous êtes détenteur d'un DMG. La consultation ne reviendra plus qu'à 3,85 euros.

Pour obtenir ou prolonger un DMG, il suffit de le demander à son médecin. Les frais d'ouverture seront remboursés par la mutualité. Si vous rendez visite une fois par an à votre généraliste, la prolongation s'effectuera automatiquement.

Plus d'infos sur le DMG?
Le DMG offre bien d'autres avantages! Pour les connaître, demandez la brochure 'DMG ? Vous avez tout à y gagner !', en adressant un e-mail à info@partena-partners.be ou en formant le T. 09 269 85 01.

Surfez malin

Disposez-vous déjà d'un DMG et si oui, est-il toujours actif?
Vérifiez-le grâce au Guichet on-line. Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line. Sélectionnez la rubrique 'Mes données'. Sous vos données personnelles, vous pouvez voir si vous disposez d'un DMG.

Marqué d'un ✅, il est toujours actif. Si par contre, un ❎ apparaît, demandez l'ouverture d'un DMG à votre médecin généraliste.

Omnio, peut-être pour vous aussi?

Le statut Omnio permet aux ménages ayant de faibles revenus de bénéficier d'un remboursement plus important des dépenses de santé. On entend par 'ménage', les personnes habitant sous le même toit au 1er janvier de l'année de la demande. Le statut Omnio est octroyé lorsque les revenus bruts imposables de l'année précédente du ménage sont inférieurs à un certain plafond.

Exemple:

Pour une consultation au cabinet d'un généraliste accrédité conventionné, la mutualité remboursera 20,11 euros au lieu de 16,02 euros. La consultation ne coûtera donc plus que 1,42 euro.

Bon à savoir : tout comme les bénéficiaires de l'intervention majorée, les personnes bénéficiant du statut Omnio peuvent également obtenir une réduction de leurs frais de transport auprès de la SNCB, du TEC, de la STIB et de la société De Lijn, en Flandre. Pour ce faire, il suffit de demander l'attestation ad hoc à la mutualité et de la remettre à la société de transport public.

Il suffit de faire la demande de statut Omnio auprès de la mutualité, et de lui apporter la preuve des revenus de chacune des personnes composant le ménage du demandeur.

Plus d'infos sur le statut Omnio ?
Demandez la brochure 'Le statut Omnio', en adressant un e-mail à info@partena-partners.be ou en formant le T. 09 269 85 01.

Surfez malin

Avez-vous droit au statut Omnio?
Surfez sur www.partena-partners.be et dans la rubrique 'Nos services', cliquez sur 'Remboursement soins de santé'. Sélectionnez ensuite 'Statut Omnio'. Vous pourrez calculer vous-même si vous y avez droit.

Pensez aux médicaments génériques

Pour de nombreux médicaments, il existe, à présent, une alternative souvent moins chère. Surtout, n'imaginez pas que leur qualité soit moins bonne! Les médicaments génériques ont le même principe actif que les originaux, dans la même quantité. Ils ont donc la même efficacité. Cela vaut parfois la peine de comparer les prix. Touchez-en un mot à votre médecin au moment de la prescription ou demandez conseil à votre pharmacien.

Surfez malin

Comment faire des économies chez le pharmacien?
Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line. La rubrique 'Mon budget santé' vous permet de vérifier le budget total, que vous avez consacré à l'achat de médicaments, lesquels d'entre eux étaient des génériques, et ce que vous auriez pu économiser.

Vous pouvez aussi rechercher les alternatives moins onéreuses existant sur le marché.

Hospitalisation: soyez vigilant!

Devoir subir une hospitalisation est rarement une bonne nouvelle. Les soucis de santé passent certainement avant les questions financières. Pourtant, lorsque arrive la facture, il est trop tard pour réfléchir aux options qui vous étaient offertes…

Aussi, pour éviter toute mauvaise surprise, mieux vaut bien se renseigner sur les tarifs pratiqués par l'hôpital, les médecins auxquels vous aurez affaire et les chambres où vous allez séjourner. Si vous choisissez une chambre commune et que vous souhaitez être soigné au tarif conventionné, aucun supplément ne vous sera facturé. En chambre individuelle ou à deux lits, des suppléments de chambre ainsi que des suppléments d'honoraires vous seront facturés.

Toutes ces informations figurent sur la déclaration d'admission que vous signez avant de séjourner à l'hôpital. Lisez-la bien et posez des questions si certains points ne vous paraissent pas clairs. Les choix que vous ferez dans votre déclaration d'admission auront, en effet, des conséquences sur la facture que vous recevrez tôt ou tard.

Plus d'infos sur la facture d'hospitalisation?
Demandez 'Le Guide de l'hospitalisé', en adressant un e-mail à info@partena-partners.be ou en formant le T. 09 269 85 01.

Surfez malin

Faire des économies sur sa facture d'hospitalisation? C'est possible!
Surfez sur www.partena-partners.be et dans la rubrique 'Nos services', cliquez sur 'Remboursement soins de santé'.

Vous pourrez y consulter les acomptes, suppléments de chambres et suppléments d'honoraires maxima réclamés par type de chambre, dans tous les hôpitaux du pays.

Un bon de moyen de savoir où économiser sur sa facture d'hospitalisation.


© PHOVOIR

Les interventions pour soins dentaires sous la loupe

Depuis le 1er juillet 2008, l'assurance maladie s'est enrichie de toute une série de nouvelles mesures en matière d'interventions pour les soins dentaires. Vous voulez connaître les changements les plus importants? Suivez le guide!

Modification générale

Depuis le 1er juillet 2008, les prestations dentaires reprises dans la nomenclature des soins de santé (sauf l'orthodontie) sont remboursées aux jeunes gens de moins de 15 ans. Cette limite d'âge était auparavant fixée à 12 ans et sera probablement portée à 18 ans dans le courant de l'année 2009.

Important à savoir:

Les soins dentaires sont entièrement remboursés jusqu'à l'âge de 15 ans, depuis le 1er juillet 2008, chez tous les dentistes qui respectent les tarifs conventionnés. Votre dentiste n'est conventionné que partiellement? Dans ce cas, il n'est pas tout le temps obligé de suivre les tarifs conventionnés. Ce dentiste peut en effet encore vous demander un supplément d'honoraires si le traitement est dispensé en dehors des heures conventionnées. Quant aux dentistes non conventionnés, ils peuvent vous facturer des suppléments lors de chaque consultation, étant donné qu'ils ne se sont pas engagés à respecter les tarifs de la convention.

Mieux vaut naturellement prévenir que guérir! Vous voulez conserver votre denture intacte et votre sourire étincelant? La brochure 'Une bonne dentition, quel trésor!' est votre mode d'emploi. Vous pouvez obtenir cette brochure en adressant un e-mail à info@partena-partners.be ou en formant le T. 09 269 85 01.

Depuis le 1er juillet 2008, les soins dentaires reçus par les jeunes gens de moins de 15 ans peuvent également être remboursés par le régime du tiers payant. En d'autres mots, le dentiste adresse directement sa note d'honoraires à la mutualité, sans que le patient ne doive avancer les fonds. Le dentiste n'est cependant pas obligé de pratiquer ce système.

Autres modifications

- Le remboursement de **l'examen buccal annuel** à partir de 18 ans est prolongé jusqu'à 57 ans (au lieu de 56).
- **Le détartrage** est remboursé à partir de 15 ans (si aucune prestation de détartrage n'a encore été remboursée dans le même quadrant et pour la même année civile). Pour le détartrage, la règle de continuité est d'application. Une prestation remboursée doit avoir été dispensée l'année précédente aux bénéficiaires à partir de 18 ans pour leur donner droit à un remboursement total. L'intervention était autrefois limitée à un euro par quadrant. Bonne nouvelle: depuis le 1er juillet 2008, cette intervention s'élève à 50 % du remboursement normal.
- **L'examen de dépistage parodontologique DPSI** (Dutch Periodontal Screening Index) est remboursé jusqu'au 40e anniversaire (au lieu du 36e) .
- En ce qui concerne les **soins conservateurs**, un honoraire supplémentaire a été introduit pour l'utilisation de techniques adhésives permettant l'obturation de cavités et/ou la restauration de dents définitives.
- **Les extractions dentaires** sont remboursées à partir de 60 ans (66 ans auparavant).

Aucune intervention n'est prévue pour les personnes âgées entre 15 et 60 ans, sauf pour certaines raisons médicales (chimiothérapie, opération à cœur ouvert,…).

Orthodontie

Il y a également une grande nouveauté pour l'orthodontie: l'introduction de deux forfaits dans le remboursement pour des traitements d'orthodontie précoces avant l'âge de 9 ans. Une intervention précoce peut en effet prévenir des problèmes plus importants dans le futur!

Deux conditions:

- Le traitement doit être dispensé pour la correction d'une denture lactéale ou d'une denture mixte.
- Le médecin conseil doit être averti par le prestataire.

Le plus de Partena

Les soins dentaires, ça peut parfois coûter très cher… Voilà pourquoi la mutualité Partena vous propose Dentalia Plus. Cette assurance soins dentaires vous propose des remboursements complémentaires à ceux de l'assurance maladie, lorsque votre facture de soins dentaires explose tout d'un coup.

Surfez malin

Envie d'en savoir plus sur les avantages de Dentalia Plus?
Surfez sur www.partena-partners.be et dans la rubrique 'Nos services', cliquez sur 'Assurance soins dentaires'. Vous pourrez y voir combien coûterait cette assurance pour votre famille, et vous affilier directement en ligne!

© PHOVOIR



Les lunettes de vos enfants mieux remboursées!

Acheter des lunettes pour les enfants, cela représente parfois un sacré budget! Heureusement, diverses mesures sont entrées en vigueur récemment afin, notamment, d'élargir le remboursement des verres et montures. Profil vous propose d'y jeter un rapide coup d'œil…

Le plus de Partena

La mutualité Partena a noué des accords de collaboration avec de nombreux opticiens. Chez eux, vous bénéficiez d'une réduction d'au moins 15% sur les verres et les montures, et jusqu'à 15% sur l'achat de lentilles.

Pour les enfants jusqu'à 18 ans

Les remboursements sur les verres et montures, qui étaient jusqu'alors réservés aux moins de 12 ans, sont dorénavant octroyés jusqu'à l'âge de 18 ans. Une prescription de l'ophtalmologue est nécessaire pour le remboursement des verres.

Deux interventions pour les montures

Jusqu'il y a peu, la mutualité accordait une seule intervention forfaitaire de 25,95 euros (pour un prestataire conventionné) sur le prix des montures des enfants âgés de moins de 18 ans. Désormais, ce forfait est remboursable une seconde fois.

Renouvellement des verres

Le remboursement des verres correcteurs des enfants dépend de la dioptrie. La première prescription de verres bénéficie toujours d'un remboursement, quelle que la dioptrie constatée. Ensuite, en cas de renouvellement des verres, le remboursement n'est accordé qu'en cas de variation d'au moins 0,5 dioptrie (par rapport à la fourniture précédente), en sphère ou cylindre, pour toute dioptrie comprise entre 0 et 8. Le remboursement est donc étendu à davantage de personnes puisque auparavant, la dioptrie de l'enfant devait être comprise entre 4,25 et 8.

A partir d'une dioptrie de 8,25, le remboursement pour le renouvellement des verres d'un enfant est accordé lorsque la dioptrie varie de 0,5 ou plus. Si l'enfant a moins de 12 ans, le remboursement est octroyé même si la dioptrie ne varie pas, après un délai d'un an suivant la date de la dernière fourniture.

Pour les aphaques* et les pseudophaques**, les verres bi-, tri- et multifocaux de même dioptrie peuvent également être renouvelés après un délai de deux ans suivant la date de la fourniture antérieure.

Surfez malin

A la recherche d'un opticien accordant 15% de réduction aux clients de la mutualité Partena?
Surfez sur www.partena-partners.be et dans la rubrique 'Nos services', cliquez successivement sur 'Package complet', puis sur 'A vos côtés dans les bons comme les mauvais moments'. Sous le lien 'Optique', vous trouverez la liste de nos opticiens partenaires.

* Chez les aphaques, l'œil se trouve privé de cristallin.
** Chez les pseudophaques, le cristallin a été enlevé et remplacé par une lentille ou un implant (ex.: pour cause de cataracte).



Votre armoire à pharmacie: mode d'emploi

Qui n'a pas déjà fouillé son armoire à pharmacie jusqu'à mettre tout son contenu sens dessus dessous? On cherche un remède mais on n'en retrouve que la boîte. On repère des comprimés sans emballage ni notice. Cela peut prêter à sourire… pourtant la vigilance s'impose avec les médicaments! Après tout, ce ne sont pas des produits de consommation comme les autres. Afin d'en garantir un accès sûr chez vous, au quotidien, organisez-la.

Surfez malin

Consultez votre budget santé sur le Guichet on-line.
Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line.
La rubrique 'Mon budget santé' vous permet de vérifier le budget total, que vous avez consacré à l'achat de médicaments, lesquels d'entre eux étaient des génériques, et ce que vous auriez pu économiser. Vous pouvez aussi rechercher les alternatives moins onéreuses existant sur le marché.

Quelques conseils à suivre

Une bonne cachette

Avant toute chose, il est important de choisir un emplacement hors de portée des enfants. En effet, ils sont curieux et chipoteurs. Il suffit d'une seconde d'inattention: vous répondez au téléphone, vos comprimés sont à portée des enfants, le petit explorateur de la maison aperçoit de drôles de bonbons… et c'est la panique. L'idéal est donc de placer votre pharmacie en hauteur et sous clé.

A chacun ses besoins

Veillez aussi à ne pas vous tromper de médicament! Adultes et enfants ne suivent pas les mêmes traitements: une erreur pourrait entraîner de graves conséquences. De plus, un remède prescrit à quelqu'un d'autre ne correspondra pas forcément à votre problème. Ainsi, prévoyez un rangement personnalisé pour chaque membre de la famille avec les boîtes qui lui sont destinées.

Date limite

Après ouverture, les emballages restent utiles. Notamment pour vérifier la durée de conservation ou la date de péremption du médicament. Il est périmé? Il est alors moins efficace, voire dangereux, selon les cas. Evitez de le jeter à la poubelle car un enfant ou un animal pourrait le trouver. Déposez le simplement chez un pharmacien qui se chargera du recyclage approprié.

Que dois-je garder dans ma pharmacie?

- Désinfectant pour les plaies
- Médicaments contre la douleur et la fièvre
- Charbon actif contre les empoisonnements, à ne donner qu'après avis du centre antipoisons (T. 070 245 245)
- Traitement des contusions et entorses
- Remède contre les maux d'estomac, brûlant, reflux
- Médicament contre les vomissements, nausées et ballonnements
- Eventuellement, un traitement de la toux et des maux de gorge
- Médicament en cas de diarrhée
- Remède contre les piqûres d'insectes
- Sérum physiologique ou solution saline pour nettoyer nez, yeux et oreilles
- Thermomètre
- Compresses stériles (par exemple, pour appliquer sur une plaie de brûlure légère)
- Bandes de gaze (pour couvrir une plaie ou une compresse stérile)
- Bandes élastiques pour les articulations
- Attaches à crochets ou un rouleau de ruban adhésif pour tenir les bandages
- Sparadraps
- Ciseaux à bouts arrondis
- Pince pour enlever les échardes ou dards d'insectes
- Ouate

Bon à savoir

Il existe des médicaments dont le prix est moins élevé que d'autres. Le médicament générique : il est aussi efficace que le médicament de référence dont il est le générique et il est moins cher ! Il a simplement été lancé sur le marché après le médicament de référence.

Partena.brèves



Le temps vous manque? Amenez-nous votre repassage!

Votre temps libre est précieux. Vous préférez certainement le passer à des choses plus agréables que le repassage…

L'année passée, nous avons ouvert notre premier atelier de repassage, dans la région gantoise. Dès le début, l'atelier a rencontré un grand succès. Aujourd'hui, une bonne centaine de clients lui confient leur repassage.

Depuis le début de cette année, nous avons ouvert un nouvel atelier de repassage à Asse, lui aussi accessible grâce aux titres-services!

Ce service est disponible pour les clients de la mutualité Partena et pour les non clients!

Qualité: Nous garantissons un repassage sans faux plis, sur cintres, à la demande.
Rapidité: Vous pouvez déjà reprendre votre repassage après 2 jours ouvrables.
Avantageux: Payez avec des titres-services et profitez de l'avantage fiscal.
Parking: sur place.

Plus d'info et heures d'ouverture

Atelier de repassage Partena Asse
Kalkoven 65, 1730 Asse, T. 02 451 20 40
info@partena-titresservices.be
www.poetshulp.be

Vivre avec la maladie de Crohn

En Belgique, quelque 15.000 personnes souffrent de la maladie de Crohn, une affection inflammatoire chronique des intestins. Chaque année, 500 nouveaux cas sont diagnostiqués. La maladie se manifeste surtout chez les jeunes adultes de 15 à 40 ans, et affecte lourdement et durablement la vie quotidienne des patients et de leur entourage, au niveau social comme professionnel.

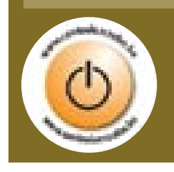
A l'heure actuelle, la maladie est toujours incurable. Une personne atteinte de la maladie de Crohn peut très bien ne plus enregistrer de manifestations de la maladie pendant des mois, voire des années, et se trouver à nouveau confrontée à une 'crise'. Douleurs abdominales, diarrhée, fièvre, nausées, sensation de fatigue, pertes de poids et d'appétit constituent les symptômes les plus répandus de la maladie..

Points d'accueil Crohn

La mutualité Partena s'associe volontiers aux efforts entrepris pour faciliter, au quotidien, l'existence des patients concernés, et a fait enregistrer 23 de ses agences comme points d'accueil Crohn. Ces agences mettent gracieusement leurs toilettes à disposition des personnes souffrant de la maladie de Crohn.

Plus d'info

Envie d'en savoir plus sur la maladie de Crohn? Vous cherchez des points d'accueil Crohn? Surfez sur www.controlezcrohn.be.



Les paiements de la mutualité? Directement sur votre compte!

Bien que leur utilisation ne soit ni pratique, ni sûre, certains clients continuent d'utiliser des chèques circulaires pour les paiements de la mutualité. A défaut de disposer d'un compte bancaire, c'est en effet la seule solution qui s'offre à eux.

Mais si vous disposez effectivement d'un compte bancaire, vous avez tout intérêt à nous le communiquer! Formez pour ce faire le T. 09 269 85 01 ou communiquez-le nous en ligne via info@partena-partners.be.

En incapacité de travail? Quand contacter la mutualité ?

- Au moment où vous tombez malade, et en tout cas, avant l'expiration du délai dont vous disposez pour déclarer votre incapacité de travail. Vous utilisez, pour ce faire, le formulaire de 'Déclaration incapacité de travail', également connu sous le nom de 'confidentiel'. Le délai dont vous disposez pour déclarer votre incapacité de travail à la mutualité court à partir de la date de début de l'incapacité de travail.

Vous êtes…,	le délai pour déclarer votre incapacité de travail est de
chômeur	3 jours
ouvrier	14 jours
employé	28 jours
indépendant	29 jours

- Dès que vous savez quand vous reprendrez le travail, communiquez-nous en la date sans retard.
- Toute nouvelle incapacité de travail débutant dans les 14 jours calendrier suivant la reprise de travail est considérée comme une 'rechute'. Dans un tel cas, l'employeur n'est pas tenu de payer le salaire garanti, et vous devez avertir la mutualité de la rechute au plus vite.

En cas de prolongation de la période d'incapacité de travail, inutile den avertir la mutualité. Seule une reprise de travail est censée interrompre la période d'incapacité de travail.

Surfez malin

Communiquez votre reprise de travail en ligne. Surfez sur www.partena-partners.be, et connectez-vous au Guichet on-line. Dans la rubrique 'Mes demandes et déclarations', cliquez sur 'Reprise de travail'.



Le médecin traitant et Internet: un duo gagnant?

Internet est une source d'informations inépuisable. De plus en plus de personnes avides de trucs et astuces explorent dès lors les trésors virtuels. De même, les patients se rendent de plus en plus souvent sur le cyberespace pour trouver des informations sur leur maladie. Cette révolution virtuelle représente-t-elle une menace pour la place du médecin traitant? Ou la toile est-elle un complément intéressant au diagnostic du médecin? Profil a mené l'enquête!

Vous ne souhaitez pas être dupé quand vous surfez? Les conseils suivants vous permettent de gommer beaucoup de doutes sur la fiabilité d'un site:

- Adoptez une position critique et soyez attentif aux textes simplistes et généralisés. L'important, c'est le message!
- Vérifiez si les références et les sources sont mentionnées.
- Le nom et l'adresse de contact de l'auteur sont également indispensables.
- Vérifiez la date de publication. L'article en question est-il encore d'actualité?
- Ne vous fiez pas aux sites qui veulent prendre le rôle du médecin. Un site sérieux sur la santé, vous renvoie à un médecin.
- La médecine n'est pas une science exacte. Lorsque vous lisez des propos peu nuancés, soyez extrêmement prudent. Le mieux est de ne pas prendre au sérieux les textes qui jonglent, par exemple, avec des termes comme 'jamais' ou 'toujours'.

La salle d'attente du 'Docteur Google' est toujours bondée. La relation traditionnelle entre le patient candide et le médecin omniscient semble dès lors morte et enterrée. Ce développement doit-il être applaudi ou menace-t-il le travail des médecins? Profil a rencontré le généraliste Luc Bonami pour savoir comment il ressent l'usage croissant d'Internet par ses patients.

Le patient internaute

Une étude d'Insites a récemment démontré que 73% de la population internaute consultent des portails médicaux. 'Les patients recherchent en effet toujours plus d'informations sur leur maladie via Internet' constate Luc Bonami. 'Beaucoup de personnes qui me rendent visite ont déjà recherché leurs symptômes sur Internet. Ainsi, ils ont déjà une bonne idée de leur maladie. Ils posent des questions plus spécifiques et se débrouillent dans une discussion sur les problèmes médicaux. Je remarque que les connaissances des patients sur leur maladie augmentent progressivement ces dernières années. Cela me semble une tendance irréversible.'

Critique et loquace

Luc Bonami perçoit cette révolution virtuelle comme largement positive. 'Mes patients sont devenus plus loquaces et je considère ces recherches sur Internet comme une marque d'intérêt. Les patients étaient beaucoup plus passifs auparavant et avaient une confiance aveugle en leur médecin traitant. Les gens sont à présent plus ouverts au dialogue et le patient moyen se montre plus critique à l'égard du diagnostic que je pose. De ce fait, je suis, en tant que médecin, également obligé de continuer à me former. Leur intérêt me motive, en tant que praticien, à progresser et à me perfectionner continuellement. Dans cette optique, Internet entraîne une plus-value, aussi bien pour le patient que pour moi-même.'

Le talon d'Achille du cyberespace

Cependant, Internet est parsemé de dangers. Etant donné que toutes les informations ne sont pas fiables, l'internaute peut être trompé. 'Un regard critique est très important', souligne Luc Bonami. 'Beaucoup de sites sont commerciaux et tendancieux de nature, et ne fournissent pas d'informations objectives. Différents sites se contredisent aussi parfois. Il y a alors un danger que le patient s'emmêle les pinceaux, ou qu'il se fasse inutilement du souci. Certains se persuadent même de ressentir des maux qui n'existent absolument pas. J'ai déjà dû rassurer différents patients, qui avaient fureté trop longtemps sur Internet. C'est pour cette raison que je donne souvent moi-même quelques conseils sur de bons sites, à la fiabilité éprouvée. Ainsi, je suis sûr que mes patients ne recevront pas d'informations erronées. De cette manière, ils ne se heurtent pas à des hypothèses douteuses qu'ils considèrent comme vraies.'

Le patient, le médecin et Internet en chiffres
- 40% des médecins échangent des e-mails avec leurs patients
- 50% des internautes belges vérifient le diagnostic du médecin sur Internet
- 40% des internautes belges ont confiance dans les informations trouvées
- 25% des médecins disposent de leur propre site

Source: Insites et l'Université d'Anvers

Moins de chamailleries par e-mail?

L'utilisation d'Internet comme source d'informations n'est pas la seule à augmenter. Il y a également de plus en plus d'échanges d'e-mails entre les patients et les médecins. 'Cette tendance a aussi ses avantages', déclare Luc Bonami. 'J'envoie, par exemple, souvent des résultats d'analyse sanguines et de laboratoires par e-mail à mes patients. Ils ne doivent pas se déplacer jusqu'à mon cabinet pour ce genre de choses. De cette manière, le patient et moi-même gagnons du temps.'

Ici aussi, il est nécessaire de fixer certaines limites. Une consultation par e-mail est tout à fait exclue. 'Les dangers sont beaucoup trop importants', insiste Luc Bonami. 'Si vous tirez de mauvaises conclusions d'un e-mail et s'il s'avère ensuite qu'il s'agit de quelque chose de sérieux, les conséquences peuvent être dramatiques pour le patient,… et pour le médecin, dont la responsabilité professionnelle risquerait fort d'être engagée. Le contact humain est essentiel pour un diagnostic. Si je reçois ce genre de mail, je conseille toujours aux gens de passer à mon cabinet.'

Le médecin traitant comme pilier

Malgré les avantages qu'Internet peut avoir, le rôle du médecin traitant ne peut pas devenir négligeable. Il reste en effet le conseiller médical principal et les bons sites sur la santé constituent surtout un complément intéressant. 'Je le vois aussi comme ça', acquiesce Luc Bonami. 'Le tout représente bien plus que la somme des parties. Certains sites sont très enrichissants, mais le médecin traitant dispose de l'expertise qu'Internet ne pourra jamais remplacer. Prenez l'exemple d'un mélanome: vous pouvez lire à quoi ça ressemble, mais le médecin est seul habilité à juger de sa gravité. Si une personne atteinte d'une maladie sérieuse se fie plus à Internet qu'à nous, les conséquences peuvent être dramatiques.'

La conclusion coule donc de source: les informations objectives recueillies sur Internet sont certes enrichissantes et stimulantes, mais gardez-vous de mettre votre santé entre les mains d'Internet. La compétence du médecin traitant reste la meilleure garantie d'un prompt rétablissement!

Merci au Docteur Luc Bonami, médecin généraliste, pour sa précieuse collaboration!

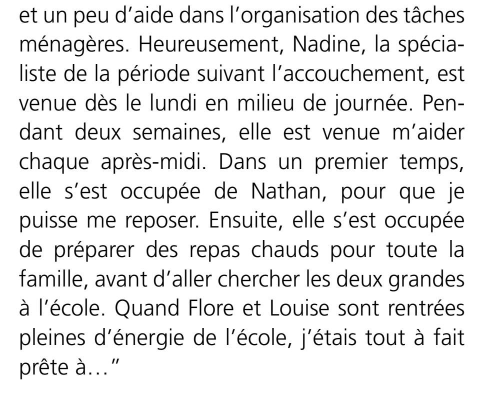
On n'est jamais aussi bien que chez soi!

La sagesse populaire recèle un fond de vérité. 'On n'est jamais aussi bien que chez soi', a-t-elle coutume de dire. Ce sentiment est partagé par de très nombreuses personnes, pour qui, rien ne surpasse leur environnement familier. Ceci vaut à coup sûr pour les personnes en situation de dépendance. Voilà pourquoi les travailleurs sociaux de la mutualité Partena mettent tout en œuvre pour que vous puissiez rester aussi longtemps que possible chez vous, ou que vous puissiez regagner votre logis au plus vite. En voici quelques témoignages:

Grâce à Nadine, j'étais tout à fait prête!

'Voici trois semaines, j'ai accouché de mon troisième enfant. Flore et Louise ont un petit frère, Nathan. L'accouchement s'est très bien passé, et après une petite nuit à la maternité, j'étais déjà de retour à la maison. Je savais pouvoir compter sur mon mari et sur une double aide de la mutualité: une sage-femme et des soins après l'accouchement.

Tout avait été arrangé à l'avance avec la mutualité, lors du passage d'une consultante spécialisée au cours de ma grossesse. Mais on ne sait jamais exactement quel jour on va accoucher. Nathan est né le mercredi, et jeudi après-midi, j'étais chez moi. Vendredi, Véronique, la sage-femme, était déjà là. Soins postnatals pour moi et contrôle pour Nathan. Comme tout se passait bien pour nous deux, et avec l'expérience de mes deux aînées, Véronique n'est finalement repassée qu'une fois la semaine suivante.



Ce dont j'avais le plus besoin, c'était du repos et un peu d'aide dans l'organisation des tâches ménagères. Heureusement, Nadine, la spécialiste de la période suivant l'accouchement, est venue dès le lundi en milieu de journée. Pendant deux semaines, elle est venue m'aider chaque après-midi. Dans un premier temps, elle s'est occupée de Nathan, pour que je puisse me reposer. Ensuite, elle s'est occupée de préparer des repas chauds pour toute la famille, avant d'aller chercher les deux grandes à l'école. Quand Flore et Louise sont rentrées pleines d'énergie de l'école, j'étais tout à fait prête à…"

Nathalie, 37 ans

Je les ai mises dehors avec un gros bouquet de fleurs!

'Ma femme est décédée il y a quelques années, et depuis, je dois me débrouiller tout seul. Je ne m'en suis pas mal tiré, jusqu'à ce que je tombe malade, au début de l'année passée. Pendant deux mois, Sabine l'infirmière à domicile, est passée tous les jours. Comme ma fille ne pouvait pas toujours être à mon chevet, Sabine nous a conseillé de faire appel à une garde-malades. J'ai beaucoup apprécié la présence d'Yvette à mes côtés. Elle m'aidait à me lever, à prendre mes repas et me tenait compagnie.

Aujourd'hui, j'ai fort heureusement totalement récupéré. J'ai gentiment éconduit Sabine et Yvette. Avec un énorme bouquet de fleurs, naturellement… Je fais à nouveau tout moi-même, sauf le nettoyage. C'est Jeanine qui vient m'aider. En une demi-journée, elle en fait autant que ce que je ferais en deux jours.'



Gérard, 66 ans

Que serais-je sans Carine?

'L'hiver passé, je suis tombée dans ma cuisine et me suis retrouvée un mois à l'hôpital. Ça faisait déjà quelques années que j'étais seule, et tout se passait bien. Mais quand j'étais à l'hôpital, je n'avais qu'une chose en tête: peur de ne plus pouvoir rentrer chez moi. Mes enfants étaient prêts à m'aider, mais ils n'habitaient pas près de chez moi. Dieu merci, tout s'est bien passé. Je me suis révélée plus costaude que ce que les docteurs pensaient… Je suis rentrée chez moi grâce au service de transport bénévole, que les assistantes sociales de la mutualité avaient réglé pour moi. Et Carine est apparue dans ma vie!

J'avais bien conscience que je ne pourrais plus tout faire, comme avant. Une assistante sociale de la mutualité est passée, et ensemble, nous avons cherché des solutions. Depuis lors, Carine du service d'aide familiale, vient 3 fois par semaine. Elle s'occupe de la lessive, des courses et de la cuisine. Je profite de sa présence à la maison pour prendre ma douche. Les autres jours, je me fais livrer des repas chauds. Et le mois passé, j'ai encore découvert quelque chose dans le dépliant de la mutualité: ils pensent même à ma maison, avec leur service des petites réparations. Je devrai m'en souvenir…'

Julienne, 73 ans

Tous en vacances…

'Depuis sa fracture de la hanche, voici deux ans, mon père vit chez nous. Ça a ses bons côtés, notamment pour les enfants, qui lui sont très attachés. C'est toujours lui qu'ils sollicitent pour participer à leurs jeux ou pour leur faire la lecture…

Mais il y a un revers à la médaille. Mon mari et moi, nous travaillons tous les deux à plein temps, et les enfants vont à l'école. D'abord, c'est l'ergothérapeute de la mutualité qui est passée pour voir quelles étaient les possibilités d'adaptations à la maison, principalement dans la salle de bains et les toilettes. Nous avons aussi loué un système d'alarme personnel auprès de la mutualité. En cas de problème, il lui suffit d'appuyer sur le bouton d'alerte. Aussitôt, ma voisine et moi sommes prévenues par la centrale d'alarme de Touring.

L'été dernier, nous avons utilisé, pour la première fois, la possibilité d'un court séjour. Pendant que nous prenions nos vacances à l'étranger, papa a passé deux semaines en maison de repos et de soins. Heureusement, il a apprécié. Il en parlait même comme de 'ses vacances'.

Pascale, 38 ans



Soins à domicile Partena

Notre Service Action Sociale collabore, pour les soins à domicile, avec des partenaires sélectionnés pour leur indépendance et leur grande compétence. Nos travailleurs sociaux coordonnent le tout. Ils vous aiguillent, veillent à la qualité du service fourni et constituent vos interlocuteurs privilégiés pour:

- les soins infirmiers à domicile
- l'aide à domicile
- le nettoyage
- les soins après l'accouchement
- le service des petites réparations
- les soins palliatifs
- les garde-malades
- les repas chauds
- les systèmes d'alarme personnels
- la coordination des transports médicaux non urgents

Le plus de Partena

Vous voulez demander des soins à domicile?

Adressez-vous au Service Action Sociale, en adressant un e-mail à info@partena-partners.be, ou formez le T. 09 269 85 01.

Surfez malin

Envie d'en savoir plus sur l'aide familiale, après l'accouchement, le nettoyage, les garde-malades…?

Surfez sur www.partena-partners.be, et dans la rubrique 'Nos services', cliquez sur 'Soins à domicile'.



Des astuces pour bouger!

Métro, boulot, dodo… et le sport? Pas toujours facile de trouver un moment à soi. Pourtant, c'est scientifiquement prouvé, la pratique d'une activité physique constitue un atout considérable pour votre santé. Vous y gagnez en vitalité, bien-être, énergie, épanouissement et santé. C'est pourquoi nous vous proposons une brochure bien utile: elle vous donne des astuces pour intercaler trente minutes d'exercice physique dans vos activités quotidiennes.

Saisissez les occasions!

Entre le bureau, les trajets, la vie familiale et la vie sociale, où allez-vous encore trouver du temps pour faire de l'exercice? Encore des trajets supplémentaires, encore du stress pour respecter les horaires? Pas forcément… il vous suffit d'intégrer des mouvements simples à réaliser dans vos habitudes au quotidien.

Au total, vous verrez que vous parviendrez très vite à dépasser les trente minutes par jour. Bouger vous apportera de l'énergie, renforcera vos muscles et améliorera votre sommeil. En outre, votre stress sera balayé, tandis que votre corps et votre esprit s'en trouveront stimulés.

Quelques moments-clés

- Pause de midi: prenez l'air et bougez.
- Un moment de libre: allez vous dégourdir les jambes pendant dix minutes.
- Déplacement à l'étage: prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Au téléphone: marchez pendant la conversation, si c'est possible.

Surfez malin

Pour vous donner du cœur à l'ouvrage, surfez sur www.partena-partners.be. Dans la rubrique 'Santé', sélectionnez 'Activité physique', et découvrez de précieux conseils, ainsi qu'un aperçu de nos initiatives pour encourager la pratique de l'exercice physique.

Consignes générales pour des mouvements en toute sécurité

- Evoluez en douceur.
- Inspirez et expirez en profondeur.
- Etirez les muscles avant et après l'exercice.
- Adoptez de bonnes positions, que vous soyez debout, assis ou couché.
- Faites des exercices pendant au moins dix minutes d'affilée (faites-le au minimum trois fois par jour).

Qui dit quotidien dit journal

Pour vous aider à reconnaître les exercices qui vous plairont et les tranches horaires qui vous correspondent le mieux, la brochure vous propose aussi une page d'explications sur la façon de tenir un journal de bord. Ainsi, vous pourrez également constater votre évolution et les avantages que vous enregistrez progressivement.

Plus d' info

Découvrez les avantages pour votre santé et des exercices faciles à réaliser dans la brochure '30 minutes santé, des astuces pour bouger!'. Demandez votre brochure gratuite, en adressant un e-mail à info@partena-partners.be ou formez le T. 09 269 85 01.

Profiter en toute sécurité d'un bon bain

Le grand âge, la maladie ou un handicap peuvent affecter votre autonomie, et vous rendre dépendant de tierces personnes, en raison des limitations apparues. Qu'elles aient trait à la mobilité, à des problèmes rencontrés pour la toilette, pour s'habiller ou exécuter certaines tâches ménagères. Pourtant, quelques aides matérielles bien étudiées peuvent grandement faciliter la tâche!

Vous avez des doutes sur la solution la plus appropriée? Adressez-vous à la Boutique santé Partena pour acheter ou emprunter le matériel de soins à domicile, dont vous avez besoin. Et bénéficiez des conseils de spécialistes ! Notre ergothérapeute vous aidera volontiers. Voici un échantillons des produits qui vous permettront de profiter à nouveau, en toute sécurité, des bienfaits d'un bon bain.





Ascenseur de bain Petermann

Profiter d'un bon bain chaud n'est malheureusement pas à la portée de tout un chacun. L'ascenseur de bain, un siège descendant et s'élevant automatiquement dans la baignoire, permet de retrouver confort et sécurité pendant le bain. Inutile d'enjamber le bord de la baignoire. Il suffit de vous asseoir sur le siège, comme vous le feriez sur une chaise et de glisser vos jambes dans le bain. Le dossier basculant vous permet de choisir votre position, redressée ou relâchée en arrière. L'appareil s'adapte à tous les modèles classiques de baignoires.

Prix: 1.268,50 euros (4,36 euros récupel)

Planche de bain Fresh Etac

Cette planche de bain a un côté large pour faciliter l'entrée et la sortie du bain, et un côté étroit, sur lequel on peut s'asseoir pendant la douche. Le modèle avec poignée renforce le soutien lors de l'entrée dans le bain. Disponible en 2 dimensions: 69 cm et 74 cm.

Prix: 90,75 euros



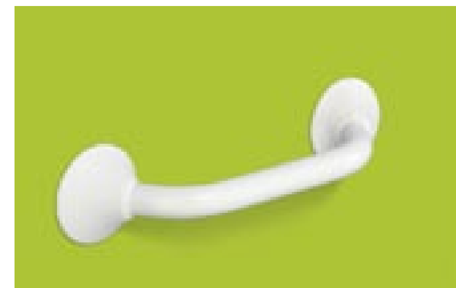


Siège de bain Rufus van Etac

Ce siège de bain vous permet d'être assis confortablement et en toute sécurité, dans votre bain, à 19 cm sous le bord de la baignoire. Le dossier du siège vous apporte un maximum de confort et de sécurité.

Prix: 141 euros





Poignée Ergogrip Linido

Une telle poignée offre le soutien nécessaire pour enjamber le bord d'une baignoire ou d'une cabine de douche, et aide à s'asseoir et à se relever aux toilettes. Existe en différentes dimensions, de 30 cm à 1m40.

Prix: 39 euros (dimension: 40 cm)

Tous les prix mentionnés le sont sous réserve d'erreurs et de modifications.

Découvrez et commandez vos articles grâce à notre boutique en ligne flambant neuve!

www.partena-boutiquesante.be

Faire ses achats sur la boutique en ligne, ça n'a que des avantages:

- Un choix de plus de 200 articles
- Facile et rapide
- Les conseils de professionnels
- Livraison gratuite dans nos points d'enlèvement Partena
- Paiement en toute sécurité
- Ouvert 24/24 et 7/7
- Label Unizo du commerce électronique

En tant que client de la mutualité Partena, vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'assortiment complet de la Boutique santé! Pour en bénéficier à coup sûr, connectez-vous avec vos identifiants du Guichet on-line Partena.

PARTENA ziekenfonds & partners BOUTIQUE SANTÉ

J. Kluyskensstraat 1 à Gand
Passez commande par téléphone au numéro gratuit T. 0800 99960
Visitez la Boutique santé Jozef Kluyskensstraat 1, 9000 Gent





Comment identifier et éviter une attaque d'apoplexie?

Attaque d'apoplexie, 'attaque' ou AVC (accident vasculaire cérébral): trois dénominations pour une même affection. Après les maladies cardiovasculaires et le cancer, ce mal est la troisième cause de décès en importance dans le monde occidental. Une attaque d'apoplexie peut être identifiée et évitée. Quelques conseils pratiques peuvent vous permettre de sauver votre vie et celle des autres. Cet article analyse le phénomène en profondeur.

Qu'est-ce qu'une attaque d'apoplexie?

Notre matière grise est petite, mais elle abat chaque jour des tonnes de travail. Les 15 à 20 milliards de cellules nerveuses de notre cerveau doivent dès lors constamment être alimentées par le sang qui circule dans nos artères. Lorsque cette irrigation est soudainement perturbée, un AVC se produit. Et si la circulation sanguine n'est pas rétablie rapidement, la partie du cerveau qui n'est plus irriguée peut être endommagée de manière irréversible. Un AVC est donc au cerveau ce qu'un infarctus est au cœur.

Il existe deux sortes d'AVC:
- L'infarctus cérébral: il s'agit d'une forme non hémorragique (obstruction d'un vaisseau sanguin). Les infarctus cérébraux représentent 80 % de l'ensemble des AVC.
- L'hémorragie cérébrale: cette forme est causée par un saignement dans le cerveau. Les hémorragies cérébrales se présentent dans 20 % des cas.

Causes

Bonne nouvelle: vous pouvez protéger efficacement votre cerveau contre une attaque d'apoplexie. La plupart des facteurs qui favorisent un AVC sont en effet influençables. En voici la liste!

La vie après une attaque

Les conséquences d'un AVC ne sont pas négligeables. Suite à un AVC, 1 patient sur 5 meurt dans le mois. Celui qui survit à l'affection parle souvent d'une vie avant et après l'attaque. Etant donné que notre cerveau contrôle nos activités quotidiennes, l'existence des personnes qui ont eu une attaque change considérablement. Elles peuvent être confrontées à des conséquences physiques et psychiques bouleversantes comme:

- la cécité (partielle)
- un manque de mémoire
- des troubles de la parole
- une paralysie unilatérale
- un état dépressif et des changements de comportement
- une perte de concentration

Après une attaque, quatre patients sur dix éprouvent des difficultés à reprendre leurs activités quotidiennes. Ces chiffres ne peuvent que nous interpeller et font de l'AVC une des causes principales d'invalidité.

L'hypertension:
L'hypertension artérielle est la principale cause d'attaque d'apoplexie. Ce facteur de risque est heureusement contrôlable. Il est néanmoins nécessaire que vous ayez connaissance de l'affection. En Belgique, environ 2 millions de personnes souffrent d'hypertension, mais la moitié n'en est pas consciente. Ainsi, pour prendre en main les problèmes éventuels à un stade précoce, il est important de faire contrôler la tension artérielle régulièrement par un médecin!

Autres facteurs de risque:
- l'âge
- le sexe (les messieurs sont plus exposés)
- le diabète
- certaines maladies vasculaires
- l'obésité
- un taux élevé de cholestérol
- l'abus d'alcool
- le tabagisme
- un manque d'activité physique

Exceptés l'âge, le sexe et les prédispositions familiales, les facteurs susceptibles de causer une attaque d'apoplexie sont donc influençables. Par conséquent, celui qui respecte un mode de vie sain diminue considérablement ses risques d'AVC.

Symptômes

Peu de gens connaissent les symptômes liés à une attaque d'apoplexie. Celui qui est attentif et réagit rapidement peut néanmoins éviter bien des souffrances futures. Il est donc important d'apprendre à identifier une attaque d'apoplexie.
- La bouche: Vérifiez si la bouche est de travers ou si l'un des coins de la bouche tire vers le bas. Conseil: si vous n'êtes pas sûr, demandez à la personne de montrer ses dents.
- Le bras: Vérifiez si un bras (ou une jambe) est paralysé. Conseil: en cas de doute, demandez à la personne de tendre simultanément les deux bras horizontalement vers l'avant et de tourner la paume des mains vers le haut. Regardez si l'un des bras s'abaisse ou effectue un mouvement non contrôlé.
- La parole: Vérifiez si la personne parle de manière confuse ou si elle s'emmêle les pinceaux dans les mots. Conseil: si vous n'êtes pas sûr, demandez à la personne de formuler une phrase.
- Le temps: Mémorisez le moment d'apparition des symptômes et transmettez cette information au médecin.

Si quelqu'un présente un ou plusieurs de ces symptômes, il est probablement victime d'une attaque d'apoplexie! Si la personne en question est traitée dans les 3 heures, les chances de rétablissement sont plus grandes. Une attention particulière permet donc d'éviter bien des problèmes.

Identifier… et agir!

Puisqu'une attaque peut provoquer de lourdes conséquences, il n'est pas seulement important d'identifier un AVC. Il faut également agir rapidement pour limiter ses conséquences pour le patient. Que devez-vous faire précisément lorsque vous constatez un AVC chez quelqu'un?

- Vous voyez une personne qui présente les symptômes d'une attaque? Prévenez immédiatement un médecin ou les services de secours. Contrairement à un infarctus du myocarde, un infarctus cérébral est souvent indolore. Beaucoup de personnes ont dès lors un comportement d'attente. Cette attitude est à proscrire car le temps est compté en cas d'attaque d'apoplexie. La lésion cérébrale augmente de minute en minute, et les chances d'un rétablissement rapide diminuent. Il est donc essentiel, même si les phénomènes sont de courte durée, de les faire examiner de manière plus approfondie par un médecin.
- Lorsque la personne a abouti entre des mains expertes, un traitement en trois phases démarre:
  - la phase aigüe: le patient est admis à l'hôpital pour un diagnostic, un traitement, des soins et une première phase de rééducation.
  - la phase de rééducation: la plupart des améliorations sont à réaliser au cours de cette période. Elle peut avoir lieu à domicile ou dans un centre de rééducation.
  - la phase chronique: cette phase est souvent vécue comme la plus difficile par le patient et son entourage. En effet, les conséquences invisibles de l'attaque remontent souvent lentement à la surface au cours de cette phase (changement de comportement, problèmes de capacité de réflexion,…).

Un tout grand merci au Docteur Matti De Clerck, neurologue à l'ASZ Aalst-Geraardsbergen, pour sa collaboration!

De mauvais chiffres:

En Belgique:
- 52 AVC se produisent chaque jour
- 9.000 des 19.000 victimes meurent dans l'année
- 6.000 personnes par an restent invalides à vie suite à un AVC

A l'échelle mondiale:
- 5,5 millions de personnes meurent chaque année d'une attaque d'apoplexie

Plus d' info

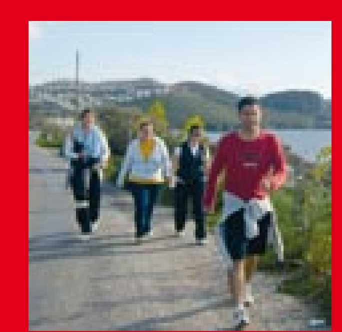
Vous souhaitez en savoir plus sur l'AVC? Surfez sur les sites suivants:
www.reconnaîtreunavc.be
www.strokenet.be
www.liguecardiologique.be



Voyage santé en Turquie: du vécu!







Réservations et compléments d'informations?

Adressez un e-mail à: voyagesdesante@mloz.be, formez le: T. 02 778 93 94, ou surfez sur: www.voyagesdesante.be. En tant que client de la mutualité Partena, vous bénéficiez d'une réduction de 8 %, offerte par Mare Tours.

Bénéficiez aussi d'une aide à votre problème de surpoids grâce à la brochure 'Solutionnez votre excès de poids… la pièce manquante est entre vos mains!'. Vous pouvez vous la procurer gratuitement, en adressant un e-mail à: info@partena-partners.be, ou en formant le T. 09 269 85 01.

'Je suis allée à Bodrum il y a un an, et depuis, j'ai perdu environ 20 kg.', raconte Anne De Ridder, l'une de nos affiliées. 'J'avais un taux de cholestérol très élevé. Quelques semaines après le voyage, il avait déjà diminué.' Voilà ses impressions du séjour organisé par Mare Tours: 'J'ai énormément appris sur l'alimentation saine et maintenant je peux mettre en pratique cette connaissance au quotidien. J'ai déjà suivi différents régimes mais celui-ci est le premier qui fonctionne vraiment pour moi.'

Huit jours bien remplis

- Exercices physiques dans un cadre agréable: 'Les environs de Bodrum sont vraiment magnifiques et les promenades fascinantes.'
- Accompagnement professionnel: 'Nous avons reçu un coaching mental et beaucoup appris sur les repas équilibrés.'
- Activités divertissantes: 'A côté de ça, il restait encore du temps le soir pour se détendre et reprendre son souffle.'
- Motivation collective: 'Je me souviens que l'ambiance était très bonne. Nous formions un groupe solide et cet esprit d'équipe nous stimulait pour vivre vraiment plus sainement.'

A votre tour, profitez-en!

- Léger excédent de poids ou problème d'obésité?
- Vitalité en baisse?
- Trop de cholestérol?
- Stress intense?

Si vous présentez l'un de ces symptômes ou si vous souhaitez simplement améliorer vos habitudes alimentaires, vous êtes concerné!

Décodeur pour bébé hurleur…



Le premier cri de votre bébé vous a ému(e) jusqu'aux larmes: il est né, il respire! Les jours suivants, chacun de ses pleurs soulève en vous une vague de tendresse. Mais voilà, de retour à la maison, et au fil des semaines, les pleurs peuvent redoubler. Ils surgissent nuit et jour, incompréhensibles, exaspérants parfois. Mais qu'est-ce qui ne va pas, de quoi votre bébé peut-il donc avoir besoin?

Pleurer est un moyen d'expression

Pleurer, pour un bébé c'est normal. C'est même une chose que tous les jeunes parents devraient savoir. On a tendance à interpréter les cris d'un tout-petit comme le signe d'un mal-être, mais pleurer, c'est une façon pour le bébé d'entrer en communication et d'exprimer ses besoins.

Comprendre les pleurs de bébé

Pour exprimer ses demandes, votre bébé dispose de tout un répertoire de pleurs qui vont du simple geignement au véritable cri de rage, en passant par une palette de modulations des plus riches. Difficile de vous y retrouver!

Même si chaque enfant est unique et possède ses propres intonations, certains types de cris semblent communs à tous les petits d'homme.

Bébé a faim

Votre bébé émet un son strident suivi d'une inspiration. Puis, les sons brefs et rythmés s'intensifient à mesure qu'il s'impatiente.

Les cris de faim sont sans doute les plus faciles à identifier, même s'ils ne coïncident pas forcément avec les heures prévues pour les biberons. La sensation de faim est à l'origine de la plupart des pleurs de bébés, en particulier la nuit.

Bébé est fatigué

Votre bébé commence à pleurnicher sans cause apparente: il vient de passer un moment éveillé, d'humeur charmante, puis, sans transition, le voilà qui se met à couiner. Vous essayez de le distraire mais c'est pire encore!

Si les cris de fatigue peuvent survenir à toute heure du jour, ils sont encore plus fréquents en fin de journée, lorsque la nuit tombe. Certains bébés pleurent également tous les soirs avant de s'endormir.

Bébé a envie d'un câlin

Si votre bébé émet des cris de protestations suivis de gémissements, puis de hurlements, pas de doute: il s'ennuie! Las d'être assis ou réveillé depuis un moment sans que vous ne l'ayez perçu, votre enfant manifeste son besoin de vous. Il a envie de se nicher dans vos bras, de respirer votre odeur, de vous entendre parler.

Bébé a mal

Le cri de douleur est souvent vite repéré. S'il s'agit d'une douleur soudaine, il est perçant et aigu. Impossible de ne pas réagir immédiatement! La douleur chronique, elle, s'accompagne de geignements faibles mais réguliers. Votre bébé émet une plainte de petit animal blessé. Là encore, mieux vaut intervenir rapidement.

Bébé est en colère

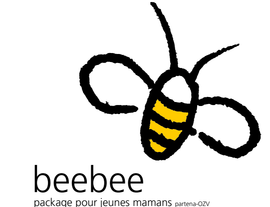
Et vous devez le savoir! D'où ces cris particulièrement aigus, difficiles à supporter sur le plan acoustique, qui expriment une frustration intense. Il a faim, il a envie de bouger, il en a assez d'être dans son lit…

D'une manière générale, un bébé se met en colère lorsqu'un de ses besoins n'est pas satisfait ou qu'il n'est pas compris par ses proches.

Au-secours, je craque!

Les cris d'un bébé mettent les nerfs à rude épreuve. Ils comptent d'ailleurs parmi les sons les plus bruyants et les plus stridents que l'on puisse entendre à domicile (ils peuvent atteindre 85 décibels, soit l'équivalent d'une rue animée). Sachez-le: les pleurs des bébés ont une fin. Ils débutent environ autour de la 2e semaine de vie, augmentent jusque 8 à 10 semaines, puis s'apaisent vers la fin du 3e mois. C'est le moment où les coliques disparaissent, où il commence à mieux se faire comprendre en diversifiant ses cris.

En grandissant, votre enfant va disposer de nouveaux moyens pour s'exprimer, notamment le langage, et même apprendre peu à peu à supporter l'attente et la frustration… Le plus dur est (presque) passé!



En attendant Bébé

beebee
package pour jeunes mamans

Préparer l'arrivée de bébé, c'est aussi penser à la mutualité! Vous savez certainement que vous avez droit à un repos de maternité composé du repos prénatal et postnatal. Si vous tombez en incapacité de travail pendant l'entièreté de ce repos prénatal, vous pourrez profiter d'une semaine de congé postnatal en plus. N'oubliez pas d'en faire la demande !

Le plus de Partena

Demandez une visite à domicile en cours de grossesse, en formant le T. 09 269 85 01 ou en adressant un e-mail à dmw@partena-partners.be. Nous passerons vous rendre visite pour vous exposer, entre autres choses, les formalités administratives à entreprendre pour la naissance, les interventions légales auxquelles vous pouvez prétendre, et les avantages que la mutualité Partena a prévus pour vous. L'occasion pour nous de vous remettre un package de bienvenue, rempli d'avantages beebee!

Surfez malin

Souhaitez-vous une visite d'information en cours de grossesse?

Faites-en la demande en ligne!
Surfez sur www.partena-partners.be et connectez-vous au Guichet on-line.
Dans la rubrique 'Mes demandes et déclarations', cliquez sur 'Rendez-vous dans le cadre de la grossesse' et complétez le formulaire.

Quand commence mon repos prénatal?

La période de repos prénatal s'étale, pour les salariées, tout au plus sur six semaines, dont une semaine obligatoire. En d'autres termes, une semaine avant la date présumée de votre accouchement (fixée par votre gynécologue), vous devez obligatoirement arrêter de travailler. Les cinq autres semaines sont facultatives, cela signifie que si vous ne souhaitez pas les prendre, vous pouvez les conserver pour après l'accouchement. Elles s'additionneront à votre repos postnatal obligatoire de 9 semaines.

Sachez également que si vous accouchez plus tôt que prévu, pendant la semaine obligatoire de repos prénatal, vous ne pourrez pas 'reporter' ces jours de repos.

Période	Naissance unique	Naissances multiples
Repos prénatal facultatif	5	7
Repos prénatal obligatoire	1	1
Repos postnatal	9	9 +2
TOTAL	**15**	**19**

En bref…

Pour les grossesses multiples, le prolongement d'une semaine en cas d'incapacité de travail pendant l'entièreté du repos prénatal est également valable, selon les mêmes conditions.

Je suis malade pendant mon repos prénatal…

Si par malheur, pendant toute la période du congé prénatal, vous tombez en incapacité de travail sans interruption (soit pendant 6 semaines), vous pourrez prolonger votre congé postnatal d'une semaine. Bien sûr, l'incapacité de travail doit être reconnue par le médecin conseil. Pour reporter cette semaine après l'accouchement, n'oubliez pas d'en effectuer la demande écrite à la mutualité et de prévenir votre employeur. En effet, l'attribution de cette semaine complémentaire ne s'effectue pas automatiquement. Elle doit faire l'objet d'une demande explicite aux deux parties.

Pour les indépendantes, la durée du repos légal de maternité se répartit comme suit :

Période	Naissance unique	Naissances multiples
Repos prénatal facultatif	2	2
Repos prénatal obligatoire	1	1
Repos postnatal	3, 4 ou 5	4, 5 ou 6
TOTAL	**6, 7 ou 8 semaines**	**7, 8 ou 9 au choix**

NB: La prolongation d'une semaine en cas d'incapacité de travail pendant tout le repos prénatal décrit plus haut ne s'applique pas aux indépendantes.

Embarquez pour une aventure inoubliable en famille ou entre amis. Et bénéficiez de l'incroyable RÉDUCTION PARTENA.



Réservez déjà la date du dimanche 17 mai dans votre agenda, parce que vous serez nos invités d'honneur ce jour-là, au Boudewijn Seapark de Bruges!

Découvrez le spectacle ébouriffant donné au Delphinarium. Vous pourrez y admirer les dauphins de très près, et même sous l'eau. Partagez les aventures de ZEPPO&ROBBY dans le théâtre des otaries, et ne perdez pas une goutte du spectacle offert par les malicieuses otaries californiennes. Plantez littéralement vos yeux dans celui des phoques au bord de la lagune, qui leur est réservée. Et ne ratez surtout pas le spectacle à couper le souffle offert par un rapace. Les enfants pourront se faire câliner dans le parc animalier et s'amuseront comme des fous dans l'énorme espace jeux. De surprenantes animations impromptues et les nombreuses attractions spéciales du parc raviront jeunes et moins jeunes, surtout le 17 mai!











Savourer...

Avec la réduction Partena!

Vous relaxer et profiter des bienfaits d'un bain de vapeur bien chaud, enveloppé de senteurs aromatisées et d'un fond musical qui vous invite à la rêverie. Comme client de la mutualité Partena, vous bénéficierez, ces moi-ci, d'avantages exclusifs, dans une série de centres de bien-être !

Programme

- Accueil et drink de bienvenue
- Visite des installations et discussion du programme
- Libre utilisation des facilités thermales toute la journée
- Traitement bien-être:
  - Massage relaxant O'pure du visage, du cuir chevelu et du cou
  - Enveloppement corporel au chocolat

Réduction Partena: -21 euros!

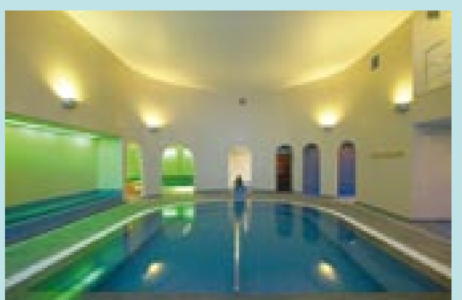
Les clients Partena paient 64 euros par personne, sur présentation de cet article, les non clients 85 euros.

Valable jusqu'au 28/02/2009. non cumulable avec d'autres forfaits pratiqués au sein du Groupe Thermen & Beauty.

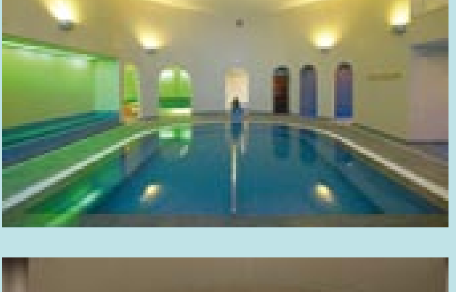
Réservez à l'avance dans le centre de bien-être du Groupe Thermen & Beauty de votre choix.



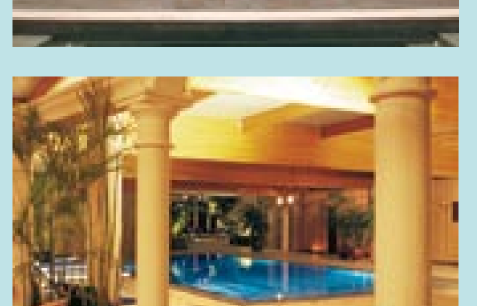
Thermendilbeek.be
Kattebroekstraat 290 - 1700 Dilbeek
T. 02 466 00 88
www.thermendilbeek.be



Villa Aqua
Pensjagersstraat 28 - 8400 Oostende
T. 059 56 71 30
www.villa-aqua.com



Fitopia
Mechelsesteenweg 154 - 2650 Edegem
T. 03 454 55 66
www.fitopia.be



't Mineraal
Weynesbaan 34 - 2820 Rijmenam
T. 015 51 57 57
www.mineraal.be



Het Vijfde Seizoen
Zandberg 27 - 2260 Westerlo
T. 014 54 27 09
www.hetvijfdeseizoen.be



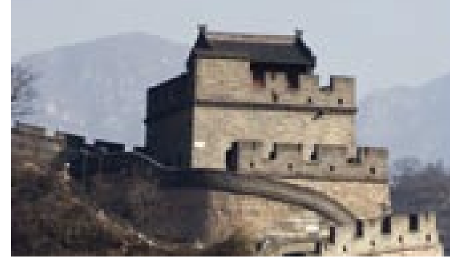


Vacances Partena pour les jeunes à partir de 50 ans

Profitez des offres spéciales de la mutualité Partena, en collaboration avec Senior Department (Lic A 1802).

Chine







Circuit culturel: la Chine des dynasties millénaires

Du 14/06 au 28/06/09

La Chine, pays des superlatifs, à l'histoire plusieurs fois millénaire, avec sa Grande Muraille, sa Cité Interdite à Pékin. Mais aussi, la Chine, pays tourné vers le futur, comme en témoignent les Jeux Olympiques organisés l'an dernier à Pékin, et les préparatifs de l'Exposition universelle prévue en 2010 à Shanghai. Le circuit vous emmènera à la découverte des nombreux aspects et curiosités de ce pays, grand comme un continent. Séjour en hôtels 4 et 5 étoiles.

Programme

Jour 1: Vol régulier Brussels Airport - Pékin.
Jour 2: Vol régulier vers Shanghai. Temple du Bouddha de jade, quartier de Yuyuan dans la vieille ville, promenade et excursion en bateau.
Jour 3: Shanghai - Xi'an: visite de Zhouzhuang, un village millénaire. Vol régulier vers Xi'an.
Jour 4: Xi'an: reconnaissance à vélo des murs d'enceinte, visite du site de Lintong et de ses 6 000 soldats en terre cuite, puis du vieux quartier musulman.
Jour 5: Xi'an - Taiwan: matinée libre. Vol régulier pour Taiwan.
Jour 6: Lingshi: visite de la résidence Wang. Pingyao: une ville vieille de 2700 ans.
Jour 7: Taiwan - Datong: le temple de Xuang-zhong, principal lieu de pèlerinage de la secte bouddhiste japonaise Jingtu. Taiwan: visite d'un complexe de temples et de pavillons.
Jour 8: Datong: la pagode d'or et le temple de Xuankong Si. Yungang: collections de statues bouddhistes chinoises.
Jour 9: Transfert en train à Pékin; découverte de la ville à vélo. Dîner chez l'habitant.
Jour 10: Pékin: place Tienanmen, mausolée de Mao, Cité interdite, Palais d'été.
Jour 11: Pékin - Chengde: 'Les tombeaux de l'est', en dehors des sentiers battus.
Jour 12: Chengde: visite de 3 sites appartenant au patrimoine mondial.
Jour 13: visite de la Grande Muraille. Barbecue à son pied.
Jour 14: Pékin: temple céleste, pépinière artistique de Factory 789. Dîner d'adieu chez Morel, le grand restaurateur belge de Pékin. Vol régulier vers Bruxelles.
Jour 15: Pékin - Bruxelles: arrivée en matinée à Brussels Airport.

Compris

Vols réguliers Brussels Airport - Pékin - Brussels Airport. Taxes et suppléments fuel connus au 1er octobre 2008. Séjour en pension complète, vols intérieurs, transferts et excursions tels que prévus au programme, accompagnateur Senior Department.

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 2.530 euros + assurances annulation et assistance!
Non clients: 2 580 euros
Supplément single: 270 euros

République Tchèque



Citytrip Prague

Du 11/06 au 14/06/09

Au fil des siècles, la capitale de la République tchèque est devenue l'un des principaux centres culturels et économiques en Europe centrale. La ville compte de nombreux trésors historiques, architecturaux et culturels.

Hôtel Top Praha 4****

Cet établissement moderne compte 950 chambres confortables disposant de TV, téléphone et salle de bains avec douche. Situé à proximité d'une station de métro, d'où vous pouvez gagner facilement le centre ville, l'hôtel compte aussi 5 restaurants, 3 bars, une terrasse, un casino, un bowling, des boutiques,…

Programme

Jour 1: Vol Brussels Airport - Prague. Dîner et nuitée.
Jour 2: Visite guidée du quartier Hradcany, du complexe des palais royaux. Visite du monastère de Strahov et de sa célèbre bibliothèque. Visite de Sainte-Lorette, de la cathédrale Saint-Vitus, de la basilique Saint-Georges et la Rue d'Or, où l'on trouve la maison de Kafka. Dîner et soirée folklorique en ville. Nuitée.
Jour 3: Visite guidée du quartier juif et de son cimetière historique ainsi que des synagogues. Promenade par l'église Ste-Marie des Neiges, la place Wenceslas, la rue Karlova, le Palais Clam, l'église Saint-Gilles, la vieille place communale et son horloge astronomique, l'église gothique Tyn, le palais Kinski, l'église Saint-Nicolas et pour finir, le Pont Charles, mondialement connu. Dîner en ville. Nuitée.
Jour 4: Visite du quartier de Mala Strana et de la plus grande et la plus belle église baroque de Prague. Visite de la presqu'île de Kampa. Après-midi libre. Vol retour jusqu'à Brussels Airport.

Compris

Vols Brussels Airport - Prague - Brussels Airport, logement à l'hôtel Top Praha4**** en pension complète, excursions telles que prévues au programme, accompagnateur Senior Department.

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 605 euros + assurances annulation et assistance!
Non clients: 630 euros
Supplément single: 152 euros

Tunisie



Djerba: balnéotherapie

Du 19/04 au 26/04/09

Ces dernières années, la Tunisie est devenue une référence en matière de bien-être, balnéo et thalassothérapie. Et ce grâce à un personnel très bien formé et à des infrastructures très modernes. Djerba est une île de toute beauté, ensoleillée et verte, aux plages réputées.

Hôtel El Mouradi Menzel 4****

L'hôtel El Mouradi Menzel 4****est un magnifique complexe où vous pourrez vous reposer, notamment dans le centre de balnéothérapie. Les chambres, avec vue sur la mer, sont bien aménagées et disposent de l'air conditionné, d'un coffre, d'une télévision, d'un téléphone, d'un minibar, d'un balcon ou d'une terrasse, d'une salle de bains avec douche, WC et sèche-cheveux.
Logement en formule All-in.

Programme

Jour 1: Vol régulier - Djerba. Dîner et nuitée.
Jour 2 à 7: Séjour libre en formule All-in, avec package 'thalasso et balnéothérapie': cure 'Remise en forme' de 4 jours, avec 3 soins/jour (hammam avec gommage, enveloppement aux algues, cryothérapie, application de boue marine, hydrothérapie, massages).
Excursion d'une demi-journée à Djerba.
Jour 8: Après le petit-déjeuner, vol de retour vers Brussels Airport.

Compris

Vols Brussels Airport - Djerba - Brussels Airport, logement à l'hôtel El Mouradi Menzel 4**** en formule All-in, cure 'Remise en forme' et excursion telles que prévues au programme, accompagnateur Senior Department, assurance assistance.

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 920 euros
Non clients: 950 euros
Supplément single: 49 euros



Plus d'info sur ces voyages ou d'autres propositions de notre partenaire? Vous souhaitez réserver?
Formez le T. 02 642 20 24, ou adressez un mail à partena@seniordepartment.be.

Surfez malin

Découvrez l'offre complète des voyages Partena, en surfant sur www.partena-partners.be. Dans la rubrique 'Nos services, cliquez sur 'Package complet', puis sur 'Vacances'. Vous pourrez y consulter l'offre des voyages proposés par la mutualité.





35 AGENCES, 1 SERVICE!



Vous avez une question spécifique sur votre dossier personnel ou souhaitez une précision?

Contactez votre agence locale.
Nous serons heureux de vous aider!

BRABANT					
1500	Halle	Meiboomstraat	24	halle@partena-partners.be	02 362 03 71
1700	Dilbeek	Ninoofsesteenweg	198	dilbeek@partena-partners.be	02 532 25 92
1730	Asse	Kalkoven	65	asse@partena-partners.be	02 451 20 40
1761	Borchtlombeek	Kerkplein	22	borchtlombeek@partena-partners.be	02 582 93 72
1800	Vilvoorde	Stationlei	1	vilvoorde@partena-partners.be	02 257 26 76
1853	Strombeek-Bever	Mutsaardplein	6	strombeekbever@partena-partners.be	02 267 06 00
1970	Wezembeek-Oppem	Rue du Ruisseau	156	wezembeekoppem@partena-partners.be	02 731 22 79
3000	Leuven	Naamsestraat	102b	leuven@partena-partners.be	016 22 78 60
BRUXELLES (agglomération)					
1000	Bruxelles	Boulevard Anspach	1 bte 6	brussel@partena-partners.be	02 209 06 80
ANVERS					
2600	Anvers	Uitbreidingsstraat	180 bte 1b	antwerpen@partena-partners.be	03 287 69 82
FLANDRE ORIENTALE					
9000	Gent (siège social)	Coupure Links	103	gent@partena-partners.be	09 269 85 35
9000	Gent	Holstraat	21	flandria@partena-partners.be	09 223 52 27
9040	Sint-Amandsberg	Antwerpsesteenweg	256	sintamandsberg@partena-partners.be	09 238 11 22
9200	Dendermonde	Sint-Jorisgilde	6	dendermonde@partena-partners.be	052 21 16 08
9230	Wetteren	Hekkerstraat	5	wetteren@partena-partners.be	09 369 05 65
9240	Zele	Zwaanstraat	3a	zele@partena-partners.be	052 44 83 03
9300	Aalst	Parklaan	233	aalst@partena-partners.be	053 21 16 39
9500	Geraardsbergen	Brugstraat	33	geraardsbergen@partena-partners.be	054 41 20 35
9600	Renaix	Rue du Midi	14	ronse@partena-partners.be	055 21 10 63
9800	Deinze	Kapellestraat	90 bte 1	deinze@partena-partners.be	09 380 34 30
9820	Merelbeke	Hundelgemsesteenweg	259A	merelbeke@partena-partners.be	09 230 79 09
9900	Meetjesland	Molenstraat	82	meetjesland@partena-partners.be	09 377 92 22
FLANDRE OCCIDENTALE					
8000	Brugge	Leopold II-laan	22	brugge@partena-partners.be	050 33 68 37
8020	Oostkamp	Brugsestraat	140 bte G/V	oostkamp@partena-partners.be	050 81 36 15
8400	Oostende	Torhoutsesteenweg	107	oostende@partena-partners.be	059 70 43 00
8500	Kortrijk	Houtmarkt	9E	kortrijk@partena-partners.be	056 26 88 60
8800	Roeselare	Arme Klarenstraat	27	roeselare@partena-partners.be	051 24 18 00
8820	Torhout	Spinneschoolstraat	7 bte 1	torhout@partena-partners.be	050 21 29 32
LIMBOURG					
3500	Hasselt	Thonissenlaan	92	hasselt@partena-partners.be	011 26 38 61
3580	Westlimburg	Koerselsesteenweg	14	westlimburg@partena-partners.be	011 57 23 47
3600	Genk	Bochtlaan	17 bte 1	genk@partena-partners.be	089 35 62 16
3620	Lanaken	Molenweideplein	21	lanaken@partena-partners.be	089 72 20 65
3630	Maasmechelen	Kruindersweg	41	maasmechelen@partena-partners.be	089 76 03 84
3700	Tongeren	Luikerstraat	31a	tongeren@partena-partners.be	012 74 11 98
3800	Sint-Truiden	Stationstraat	13	sinttruiden@partena-partners.be	011 68 84 17

PARTENA-OZV
Coupure Links 103 - 9000 Gent
T. 09 269 85 01 - info@partena-partners.be - www.partena-partners.be